

INFECTION DES VOIES RESPIRATOIRES

Un guide pas-à-pas pour gérer
votre infection



LES ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

1. Comment vous aider à améliorer votre état
2. Vérifiez combien de temps vos symptômes durent
3. Assurez-vous que vous ne présentez pas de symptômes graves
4. Où obtenir de l'aide

1. COMMENT VOUS AIDER À AMÉLIORER VOTRE ÉTAT

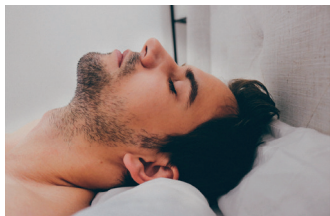
Quelle que soit la nature de votre infection, vous pouvez prendre les mesures suivantes pour vous aider.



Prenez du paracétamol pour réduire la fièvre ; respectez toujours les instructions.



Demandez conseil à votre pharmacien pour réduire vos symptômes.



Reposez-vous beaucoup jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux



Buvez assez pour éviter d'avoir soif.



Utilisez des mouchoirs en papier quand vous éternuez pour empêcher la propagation des infections.



Lavez-vous les mains pour empêcher la propagation des infections

Pour en savoir plus, visitez le site Web du NHS : www.nhs.uk

La plupart des infections communes se soignent sans antibiotiques. Découvrez comment mieux utiliser les antibiotiques en consultant : www.antibioticguardian.com

2. VÉRIFIEZ COMBIEN DE TEMPS VOS SYMPTÔMES DURENT.



Maux d'oreilles

La plupart disparaissent en 8 jours

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |



Maux de gorge

La plupart disparaissent en 7 à 8 jours

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |



Rhumes

La plupart disparaissent en 14 jours

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |



Toux

La plupart disparaissent en 21 jours

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Si votre état ne commence pas à s'améliorer dans les temps indiqués ci-dessus, demandez conseil au cabinet de votre médecin généraliste.

Si votre état empire nettement, téléphonez à **NHS 111**, **NHS Direct Wales** ou **NHS 24** (voir étape 4).

3. IDENTIFIEZ LES SYMPTÔMES GRAVES

Si vous souffrez d'une infection et développez l'un des symptômes suivants, vous devez consulter **un médecin en urgence**. **Téléphonez au cabinet de votre médecin généraliste** ou appelez **NHS 111**, **NHS Direct Wales** ou **NHS 24**.



Mal de tête sévère



Peau très froide



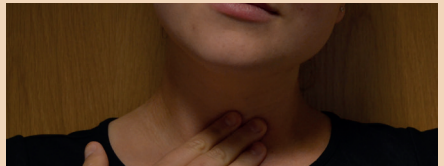
Difficulté pour respirer



Sensation de confusion



Douleur à la poitrine



Difficulté pour avaler



Tousser du sang



Nette aggravation de votre état

4. OÙ OBTENIR DE L'AIDE

NHS ENGLAND



when it's less
urgent than 999

NHS DIRECT WALES

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS SCOTLAND



IRLANDE DU NORD
Contactez le cabinet de
votre médecin généraliste



Project supported by the PHA

En cas **D'URGENCE**, appelez immédiatement le **999**.